

Запрошуємо на вебінар «Коли сил стає менше: як розпізнати виснаження і відновлюватися в умовах тривалого стресу»

Datum 16.10.2026
Subjekt Ministerstvo u spravakh veteraniiv
Region Ukrajina
Kategorie Zdravotnictví a nemocnice, Sociální služby

Коли навіть після відпочинку сил не додається, а звичні справи потребують дедалі більше зусиль, це може бути сигналом виснаження.

В умовах тривалого стресу важливо помічати свій стан і знати, як підтримати себе та близьких.

Запрошуємо на вебінар «Коли сил стає менше: як розпізнати виснаження і відновлюватися в умовах тривалого стресу» від Українського ветеранського фонду Мінветеранів.

Поговоримо про:

- Чим тривалий стрес відрізняється від звичайної втоми та як розпізнати виснаження.
- Як воно проявляється через тіло, емоції, мислення й поведінку: від дратівливості та апатії до порушень сну й труднощів із концентрацією.
- Чому порада «просто відпочинь» часто не допомагає та як помічати власні межі й ранні сигнали перевантаження.
- Які прості способи стабілізації та відновлення можна використовувати в повсякденному житті.
- Як підтримати виснажену близьку людину та коли варто звернутися до фахівця.

□ Спікер — Олександр Чаморсов, ветеран, очільник Гарячої лінії кризової та юридичної підтримки Українського ветеранського фонду.

□ 16 жовтня
□ 16:00

Долучайтесь. Турбота про себе може починатися з маленьких, посильних кроків. Реєстрація за посиланням: <https://forms.gle/hiyFWMmfngbjAUnz7>

□ Гаряча лінія кризової та юридичної підтримки Український ветеранський фонд Мінветеранів працює за підтримки NATO in Ukraine у межах Комплексного пакету допомоги НАТО Україні.

<https://mva.gov.ua/presenter/category/86-novini/zaproshuemo-na-vebinar-koli-sil-stae-menshe-yak-r-ozpiznati-visnazhennya-i-vidnovluyatisya-v-umovah-trivalogo-stresu>